

## परिभाषा

प्रत्येक भाषा, विषय, व्यवहार, समाज तथा परंपराओं की अपनी परिभाषायें होती हैं। इन परिभाषाओं और प्रक्रियाओं को जाने बिना व्यक्ति उस विषय की गहराई में न तो उतर सकता है न ही उसके मर्म को समझ सकता है। हिन्दू जीवन पद्धति में परिभाषाओं और प्रक्रियाओं की अपनी लम्बी शृङ्खला है। ये परिभाषायें और प्रक्रियायें परस्पर जुड़ी हुई हैं। इन दोनों से उत्पन्न परिणाम को जीवन में प्रायशः पुनरावर्तित होते देखा जाता है। हिन्दू जीवन में पापों की स्वीकृति का स्वल्प महत्त्व है। पश्चिमी जीवन में 'पाप स्वीकृति' का व्यापक महत्त्व है। हिन्दू जीवन में पाप स्वीकृति और धर्मज्ञ ऋषि या आचार्य के पास जाकर उसका कथन मात्र इसलिए है कि व्यक्ति 'प्रायश्चित्त' का ज्ञान या आदेश प्राप्त कर सके। पाप के अनुकूल 'प्रायश्चित्त' का आदेश पाकर उसका आचरण

आदि शङ्कर वैदिक विद्या संस्थान

दूरभाष: 9044016661

करना महत्त्वपूर्ण है।

## प्रायश्चित्त का अर्थ

प्रायः का अर्थ है तप और चित्त का अर्थ है निश्चय। इस प्रकार से तप का निश्चयीकरण प्रायश्चित्त कहलाता है। पाप से मुक्ति पाने के लिए किया जाने वाला निश्चित तप प्रायश्चित्त कहलाता है -

**प्रायो नाम तपः प्रोक्तं चित्तं निश्चय उच्यते ।**

**तपो निश्चयसंयुक्तं प्रायश्चित्तमिति स्मृतम् ॥**

मनुस्मृतिः ११/४७

प्रायश्चित्त की कठोरता से मानवीय शरीर, मन तथा वृत्तियों का संशोधन होता है। फलतः जीवन से जुड़ी हुई अनेक परिभाषायें और प्रक्रियायें यहाँ दी जा रही हैं। इन्हें जाने बिना अधूरापन रहेगा और अन्यत्र से जानने में कमी रह सकती है। इसलिए इन परिभाषाओं एवं प्रक्रियाओं को यहाँ उपलब्ध कराया जा रहा है।

आदि शङ्कर वैदिक विद्या संस्थान

दूरभाष: 9044016661

**'ॐ'**

इसे प्रणव, ब्रह्म अथवा एकाक्षर ब्रह्म कहते हैं। **एकाक्षरं परं ब्रह्म-** मनु. २ / ८३ | इसमें अ+उ+म तीन अक्षर हैं। ये तीन अक्षर तीनों वेदों से लिए गए हैं-

**अकारं चाप्युकारं च मकारं च प्रजापतिः ।**

**वेदत्रयान् निरदुहद् भूर्भुवः स्वरतीति च॥**

मनुस्मृतिः २/७६॥

उपनिषदों में ॐ को ब्रह्म कहा गया है- **ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म** । अतः ॐ का उच्चारण और जप ब्रह्म की उपासना है।

**महाव्याहृति**

**'भूः भुवः स्वः'** इन्हें महाव्याहृति कहते हैं। प्रजापति (ब्रह्मा) ने मंथन कर तीनों वेदों से तीन महाव्याहृतियों को निकाला है। 'ॐ भूर्भुवः स्वः' के साथ गायत्री मंत्र का जप करने वाला सृष्टि में पूजित, पवित्र, तपस्वी, ब्रह्मज्ञानी होता है।

**अथ**

**'अथ'** मांगलिक शब्द है। ब्रह्मा के कण्ठ से पहली बार ॐ

आदि शङ्कर वैदिक विद्या संस्थान

दूरभाष: 9044016661

और अथ शब्द ही फूट पड़े थे। अतः ये दोनों महामांगलिक शब्द हैं। 'ॐ' जहाँ ब्रह्म का वाचक है वहीं 'अथ' मंगलदायक, सिद्धिदायक है-

**ओंकारश्चाथ शब्दश्च द्वावेतौ ब्रह्मणः पुरा।**

**कण्ठं भित्वा विनिर्यातौ तेन माङ्गलिकावुभौ ॥**

## **इष्ट कर्म**

धर्मशास्त्र में लिखा है कि इष्टकर्म से स्वर्ग मिलता है। छः कर्म इष्टकर्म कहलाते हैं। ये हैं- अग्निहोत्र, तप, सत्य, वेदाभ्यास, अतिथि सत्कार और वैश्वदेव ।

**अग्निहोत्रं तपः सत्यं वेदानां चैव पालनम्।**

**आतिथ्यं वैश्वदेवश्च इष्टमित्यभिधीयते ॥**

अत्रिसंहिता ४३

## **पूर्तकर्म**

वापी-कुँआ-तालाब-मंदिर निर्माण, अन्नदान, उपवन का

आदि शङ्कर वैदिक विद्या संस्थान

दूरभाष: 9044016661

निर्माण आदि छः कर्म को पूर्तकर्म कहते हैं।  
वापीकूपतडागादि देवतायतनानि च।

अन्नप्रदानमारामाः पूर्तमित्यभिधीयते ॥

अत्रिसंहिता ४४ ॥

इष्ट कर्म से स्वर्ग की प्राप्ति और पूर्तकर्म से मोक्ष की प्राप्ति होती है -

इष्टेन लभते स्वर्गं पूर्तेन मोक्षमवाप्नुयात् ॥

अत्रिसंहिता ४५ ॥

**यम**

सद्गृहस्थों, योगीजनों, साधकों के लिए दस यम, दस नियम अनिवार्य तत्त्व हैं। यम का महत्त्व नियम से अधिक है। ये यम निम्नवत् हैं-

आनृशंस्यं क्षमा सत्यमहिंसा दानमार्जवम् ।

प्रीतिः प्रसादो माधुर्यं मार्दवं च यमा दश ॥

अत्रिसंहिता ४८ ॥

आनृशंस्य (अक्रूरता), क्षमा, सत्य, अहिंसा, दान, आर्जव (नम्रता), प्रीति, प्रसाद (प्रसन्नता), माधुर्य, मार्दव (कोमलता) ये दस प्रकार के यम कहलाते हैं। योगशास्त्र में दस प्रकार के 'यम' निम्नवत् बतलाये गये हैं-

**अहिंसा - सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं क्षमा धृतिः ।**

**दयार्जवं मिताहारः शौचं चैव यमा दश ॥**

**नियम**

**शौचमिज्या तपोदानं स्वाध्यायोपस्थनिग्रहः । -**

**व्रतमौनोपवासश्च स्नानं च नियमा दश ॥**

अत्रिसंहिता ४९ ॥

शौच (शुद्धि), इज्या (पूजा), तप, दान, वेदाध्ययन, इन्द्रियनिग्रह, व्रत, मौन, उपवास स्नान, ये दस नियम हैं। योगशास्त्र में दस प्रकार के 'नियम' निम्नवत् बतलाये गये हैं-

**तपः संतोष आस्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम् ।**

आदि शङ्कर वैदिक विद्या संस्थान

दूरभाष: 9044016661

सिद्धान्तवाक्य श्रवणं ह्री मती च तपोहुतम् ॥

नियमा दशसंप्रोक्ता योगशास्त्रविशारदैः ।

भगवान् श्रीकृष्ण प्रोक्त - यमनियम -

भगवान् श्रीकृष्ण ने बारह यम और बारह नियम बतलाये हैं। इनका सेवन करने वाला तपस्वी ईश्वर कृपा प्राप्त करता है। १. अहिंसा २. सत्य ३. अस्तेय ४. असङ्ग ५. ह्री (लज्जा) ६. असंचय ७. आस्तिक्य ८. ब्रह्मचर्य ९. मौन १० स्थैर्य (स्थिरता) ११. क्षमा और १२ अभय ये बारह **यम** हैं।

१. शौच (शुद्धि) २. जप ३. तप ४. होम ५. श्रद्धा ६. आतिथ्य ७. अर्चन ८. तीर्थाटन ९. परोपकार १०. ईश्वरभावना ११. तुष्टि और १२. आचार्य सेवा ये बारह **नियम** हैं-

अहिंसा सत्यमस्तेयमसङ्गो ह्रीरसंचयः ।

आस्तिक्यं ब्रह्मचर्यं च मौनं स्थैर्यं क्षमाभयम् ॥

शौचं जपस्तपो होमः श्रद्धाऽऽतिथ्यं मदर्चनम्।

तीर्थाटनं परार्थेहा तुष्टिराचार्यसेवनम् ॥

आदि शङ्कर वैदिक विद्या संस्थान

दूरभाष: 9044016661

एते यमाः सनियमाः उभयोर्द्वादश स्मृताः ।

पुंसामुपासितास्तात यथाकामं दुहन्ति हि॥

श्रीमद्भागवतमहापुराणम् ११/१९/३३-३५

## पञ्चगव्य

देशी गाय से उत्पन्न पाँच पदार्थों का आनुपातिक मिलन पञ्चगव्य नामक पदार्थ का निर्माण करता है। पञ्चगव्य में गोमूत्र, गोबर, गोदुग्ध, गो दही, गोघृत डाला जाता है। इसमें कुशा का जल भी थोड़ा सा डाला जाता है -

गोमूत्रं गोमयं क्षीरं दधि सर्पिः कुशोदकम् ।

निर्दिष्टं पञ्चगव्यं तु पवित्रं पापनाशनम् ॥

पराशरस्मृतिः ११/२९॥

(कुशोदक परमपवित्रता हेतु डालते हैं। आयुर्वेद एवं व्यवहार में कुशोदक का प्रचलन नहीं है। यदि कुशोदक डाला जाय तो पञ्चगव्य का प्रभाव अतुलनीय हो जाता है।) कपिला गाय का पाँच पदार्थ हो तो श्रेष्ठ पञ्चगव्य कहलाता है। (वैकल्पिक रूप से कृष्णा गाय का मूत्र, गौरी

आदि शङ्कर वैदिक विद्या संस्थान

दूरभाष: 9044016661



का गोबर, ताम्रवर्णी गाय का दूध, लाल गाय का दधि, कपिला का घृत लिया जाता है।)

गोमूत्र = एक पल ( प्रायशः ५७ ग्राम)	१ मात्रा + ३ मात्रा +
गोदही =तीन पल ( प्रायशः १७१ ग्राम)	१ मात्रा + ७ मात्रा +
गोघृत = एक पल ( प्रायशः ५७ ग्राम)	गोबर आधी गोली +
गोदुग्ध = सातपल-(प्रायशः४०० ग्राम )	कुशोदक यही
गोबर = अंगुष्ठार्ध (प्रायशः ५ से ६ ग्राम) =	परिणाम पंचगव्य में रहता है।

पात्र में **गायत्रीमंत्र** से गोमूत्र डालें, **गन्धद्वारां दुराधर्षां** मंत्र से गोबर डालें, **आप्यायस्व** मंत्र से दूध डालें, **दधिक्राव्वणो** मंत्र से दही डालें, **तेजोऽसि शुक्रं** मंत्र से घृत डालें, **देवस्य त्वा** से कुशोदक डालें। **आपोहिष्ठा** मंत्र से इसे मिलायें। **मानस्तोके तनये** मंत्र से पंचगव्य को अभिमंत्रित करें। पंचगव्य से हवन किया जाता है और इसे पिया जाता है।. यदि ऊपर के ये सभी मंत्र याद न हों तो ॐ से ही आलोडन, मंथन, ग्रहण ( पात्र में लेना) तथा पान करना (पीना) चाहिए-

**आलोड्य. प्रणवेनैव निर्मथ्य प्रणवेन तु ।**

**उद्धृत्य प्रणवेनैव पिबेच्च प्रणवेन तु ॥**

आदि शङ्कर वैदिक विद्या संस्थान

दूरभाष: 9044016661

पराशरस्मृतिः ११/३७

पञ्चगव्य में देवताओं का निवास होता है। गोमूत्र में वरुण देवता, गोबर में अग्नि देवता, दही में वायु देवता, दूध में, चन्द्रमा देवता और घृत में सूर्य देवता का निवास होता है। अतः पञ्चगव्य पीने से त्वचा, हड्डी, उदर में स्थित पाप जल कर भस्म हो जाता है। अभक्ष्य शुद्धि, अपेय शुद्धि तथा धर्मान्तरण शुद्धि का दिव्य माध्यम पञ्चगव्य है।

### कपिला गौ

जिसका सम्पूर्ण शरीर श्वेत (धवल) हो, चारों पैर सफेद चमकदार हों वह समस्त पापों को विनष्ट करने वाली कपिला गाय कहलाती है -

**सर्वतः शुक्लवर्णा या पादेषु विशेषतः ।**

**कपिला सा तु विज्ञेया सर्वपापप्रणाशिनी ।।**

कहीं कहीं मधु पिंगल वर्ण की गाय को ही कपिला गाय कहते हैं, पर यह भूरी या ताम्रवर्णी कही जायेगी। प्राचीनकाल में समस्त श्वेत शरीर और अधिक चमकदार श्वेत पैरों वाली गाय ही कपिला कही जाती थी।

आदि शङ्कर वैदिक विद्या संस्थान

दूरभाष: 9044016661

## चान्द्रायणव्रत-

चान्द्रायणव्रत दो प्रकार का होता है-

१. यवमध्यचान्द्रायण और २. पिपीलिकामध्यचान्द्रायण।

### ● यवमध्यचान्द्रायण

शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा तिथि को एक ग्रास भोजन करके उपवासे करें। द्वितीया को दो ग्रास, तृतीया को तीन ग्रास भोजन करें। इस प्रकार से पूर्णिमा तिथि को पन्द्रह ग्रास भोजन करें। कृष्णपक्ष की प्रतिपदा को चौदह ग्रास, द्वितीया को तेरह, तृतीया को बारह ग्रास भोजन लें। इस तरह से कृष्णपक्ष की चतुर्दशी को एक ग्रासमात्र भोजन करना चाहिए। अमावास्या को उपवास करना चाहिए। यव मध्य चान्द्रायण में शुक्लपक्ष में १ से १५ ग्रास तथा कृष्णपक्ष में १४ से शून्य ग्रास भोजन लिया जाता है। एक माह तक इसी क्रम में नियंत्रित रहकर भोजन करके अमावास्या को उपवास करना चाहिए। चान्द्रायण व्रत का कठोर तप इसी प्रकार से पूर्ण किया जाता है।

आदि शङ्कर वैदिक विद्या संस्थान

दूरभाष: 9044016661

एकैकं वर्द्धयेन् नित्यं शुक्ले कृष्णे च ह्रासयेत् ।

अमावास्यां न भुंजीत एष चान्द्रायणो विधिः ॥

एतच्चान्द्रायणं नाम यवमध्यं प्रकीर्तितम् ।

अत्रिसंहिता ११२.३ ३.

## पिपीलिकामध्यचान्द्रायण

यह चान्द्रायणव्रत कृष्ण पक्ष की प्रतिपदा से प्रारम्भ होता है और पूर्णिमा को समाप्त होता है। दोनों प्रकार के चान्द्रायणव्रत में उपवास की तिथि अमावास्या ही होती है। एकैकं ह्रासयेत् कृष्णे पिण्डं शुक्ले च वर्द्धयेत् । एतत् पिपीलिकामध्यं चान्द्रायणमुदाहृतम् ॥ कृष्णपक्ष की प्रतिपदा को १४ ग्रास भोजन करें और प्रतिदिन एक ग्रास कम करता हुआ अमावास्या को उपवास करें। पुनः शुक्लपक्ष की प्रतिपदा को एक ग्रास भोजन करें और प्रतितिथि एक-एक ग्रास भोजन बढ़ायें। पूर्णिमा के दिन पन्द्रह ग्रास भोजन करें। यह पिपीलिकामध्यचान्द्रायण कहलाता है।

## यव मध्य चांद्रायण

आदि शङ्कर वैदिक विद्या संस्थान

दूरभाष: 9044016661

शुक्ल पक्ष		कृष्ण पक्ष	
तिथि	ग्रास संख्या	तिथि	ग्रास संख्या
1	1	1	15
2	2	2	13
3	3	3	12
4	4	4	11
5	5	5	10
6	6	6	9
7	7	7	8
8	8	8	7
9	9	9	6
10	10	10	5
11	11	11	4
12	12	12	3
13	13	13	2
14	14	14	1
15	15	15	0

आदि शङ्कर वैदिक विद्या संस्थान

दूरभाष: 9044016661

कृष्ण पक्ष		शुक्ल पक्ष	
तिथि	ग्रास संख्या	तिथि	ग्रास संख्या
1	14	1	1
2	13	2	2
3	12	3	3
4	11	4	4
5	10	5	5
6	9	6	6
7	8	7	7
8	7	8	8
9	6	9	9
10	5	10	10
11	4	11	11
12	3	12	12
13	2	13	13
14	1	14	14
15	0	15	15

आदि शङ्कर वैदिक विद्या संस्थान

दूरभाष: 9044016661

## अतिकृच्छ्रव्रत

महापातक के निवारण के लिए आरम्भ के तीन दिनों तक मात्र एक ग्रास (कौर) भोजन किया जाता है। बाद के तीन दिनों में कुछ भी भोजन नहीं लिया जाता है। इसे अतिकृच्छ्र व्रत कहा जाता है। इससे महापातक और तत्सदृश पापों का नाश होता है। अतिकृच्छ्र व्रत में जल, शहद, नींबू, लिया जाता है पर दूध लेने का विधान नहीं है-

एकैकं ग्रासमश्रीयात् त्र्यहाणि त्रीणि पूर्ववत् ।

त्र्यहं परं च नाश्रीयाद् अतिकृच्छ्रं तदुच्यते ॥

इत्येतत् कथितं पूवैर्महापातकानाशनम् ॥

अत्रिसंहिता ११३, ११४

महर्षि पराशर के अनुसार नौ दिनों तक एक मुट्ठी अन्न खा कर अंतिम तीन रात उपवास रहा जाए तो अतिकृच्छ्रव्रत कहलाता है -

नवाहमति कृच्छ्रं स्यात् पाणिपूरान्नभोजनम् ।

त्रिरात्रमुपवासः स्यादतिकृच्छ्रः स उच्यते ॥

आदि शङ्कर वैदिक विद्या संस्थान

दूरभाष: 9044016661

## पंचभूतव्रत

दिन में वायु भक्षण करे और रात में जल में बैठा रहे। प्रातः काल सूर्य को देखता हुआ (सूर्यसम्मुख) एक हजार गायत्री का जप करे। इससे ब्रह्महत्या के अतिरिक्त सभी पाप दूर हो जाते हैं

वायुर्भक्षो दिवातिष्ठेद् रात्रिं चैवाप्सु सूर्यदृक् ।

जपत्वा सहस्रं गायत्र्याः शुद्धिर्ब्रह्मबधादृते ॥

अत्रिसंहिता ११५

## पर्णकृच्छ्रव्रत

कमल, गूलर, बेल, कुश, पीपल, पलाश (ढाक) के पत्ते को जल में भिगो देना चाहिए। इस पानी को पीकर दिन व्यतीत करना पर्णकृच्छ्रव्रत कहलाता है। एक दिन जल पीकर रहना एक पर्ण कृच्छ्र, दो दिन जल पीकर रहना दो



पर्णकृच्छ्र व्रत कहलाता है-

पद्मोदुम्बरविल्वैश्च कुशाश्वत्थपलाशयोः ।

एतेषामुदकं पीत्वा पर्णकृच्छ्रं तदुच्यते ॥

अत्रिसंहिता ११६ ॥

**संतापनकृच्छ्रव्रत-**

पंचगव्य पीकर दिन बीताना अथवा पंचगव्य के किसी एक पदार्थ को पीकर दिन बीताना, संतापन कृच्छ्र कहलाता है। पंचगव्य में गाय का दूध-गोदधि-गोघृत-गोमूत्र - गोबर रहता है-

पंचगव्यं च गोक्षीरं दधि-मंत्र- शकृद् घृतम् ।

जग्ध्वा परेह्युपवसेत्कृच्छ्रं सांतापनं स्मृतम् ॥

अत्रिसंहिता ११७ ॥

**महासंतापनव्रत-**

छः दिन पंचगव्य पीकर रहें और सातवें दिन उपवास करें।

आदि शङ्कर वैदिक विद्या संस्थान

दूरभाष: 9044016661

इसे महासंतापन व्रत कहते हैं। इसमें एक-एक दिन पंचगव्य का एक-एक पदार्थ लेते हैं। छठे दिन पंचगव्य लेते हैं और सातवें दिन उपवास करते हैं-

**पृथक् सांतपनैर्द्रव्यैः षडहः सोपवासकः ।**

**सप्ताहेन तु कृच्छ्रोऽयं महासंतापनं स्मृतम् ॥**

अत्रिसंहिता ११८

### **प्राजापत्य व्रत**

तीन दिन सायंकाल (रात्रि प्रथमप्रहर) भोजन करें, तीन दिन प्रातः काल भोजन करें, तीन दिन बिना मांगे मिले उसका भोजन करें और तीन दिन सर्वथा भोजन न करें- यह प्राजापत्य व्रत कहलाता है। यह बारह दिन का होता है -**त्र्यहं सायं त्र्यहं प्रातःत्र्यहं भुंक्ते त्वयाचितम् ।**

**त्र्यहं परं च नाश्रीयात् प्राजापत्यो विधिः स्मृतः॥**

अत्रिसंहिता ११९ ॥

### **अनशनव्रत**

सायंकाल बारह ग्रास (कौर), प्रातः काल पंद्रह ग्रास

आदि शङ्कर वैदिक विद्या संस्थान

दूरभाष: 9044016661

भोजन लेना अथवा बिना मांगे मिले भोजन को चौबीस  
ग्रास खाना अनशनव्रत कहलाता है -

सायं तु द्वादशग्रासाः प्रातः पंचदशस्मृताः ।

अयाचितैश्चतुर्विंश परेऽह्नयशनं स्मृतम् ॥

अत्रिसंहिता १२०

## ग्रासपरिभाषा

मुर्गे के अंडे के बराबर या सामान्यरूप से मुख खुलने भर  
प्रमाण वाला भोजन ग्रास (कौर) कहलाता है -

कुक्कुटाण्डप्रमाणेन स्याद् यावद् यस्य मुखं विशेत् ।

एतद् ग्रासं विजानीयाद् शुद्ध्यर्थं कायशोधनम् ॥

अत्रिसंहिता १२१ ॥

## तप्तकृच्छ्रव्रत

तीन दिन तप्तं (गर्म) जल पीकर रहे, तीन दिन गर्म दूध  
पीकर रहे, तीन दिन गर्म गो घृत पीकर रहे, तीन दिन वायु

आदि शङ्कर वैदिक विद्या संस्थान

दूरभाष: 9044016661

पीकर रहे। यह तप्तकृच्छ्र व्रत कहलाता है। एक दिन में छः पल जल, तीन पल दूध और एक पल घी मात्र पीने का विधान है। (प्राचीन मान्यता के अनुसार एक पल प्रायशः आज के सत्तावनग्राम से स्वल्प अधिक होता है।)

**त्र्यहमुष्णं पिवेदापत्र्यहमुष्णं पिवेत् पयः ।**

**त्र्यहमुष्णं घृतं पीत्वा वायुभक्षो दिनत्रयम् ॥**

**पलमेकं तु वै सर्पिस्तप्तकृच्छ्रं विधीयते।**

**षट्पलानि पिवेदापस्त्रिपलं तु पयः पिवेत् ॥**

अत्रिसंहिता १२२, १२३

वैदिककृच्छ्रव्रत-

तीन दिन गो दही, तीन दिन गो घृत, तीन दिन गो दुग्ध, तीन दिन वायु भक्षण करना वैदिक कृच्छ्र कहलाता है। तीन पल दही, तीन पल दूध, एक पल गो घृत क्रमशः लेना चाहिए। यह महापुण्यदायक वैदिक कृच्छ्र कहलाता है।

**दध्ना च त्रिदिनं भुंक्ते त्र्यहं भुंक्ते च सर्पिषा ।**

**क्षीरेण तु त्र्यहं भुंक्ते वायुभक्षो दिनत्रयम् ॥**

आदि शङ्कर वैदिक विद्या संस्थान

दूरभाष: 9044016661

त्रिपलं दधिक्षीरेण पलमेकं तु सर्पिषा ।

एतदेव व्रतं पुण्यं वैदिकं कृच्छ्रमुच्यते ॥

- अत्रिसंहिता १२४, १२५॥

## एकभक्त

रात्रि में उपवास करके दूसरे दिन मध्याह्न बीतने के पश्चात् (सूर्यास्त से तीन घण्टा पूर्व) पारण किया जाता है -

**मध्याह्नान्त्यदले त्रिभागदिवसे स्यादेकभक्तम् ।**

इस व्रत में दोपहर में पूजन किया जाता है। एकभक्त व्रत में चौबीस घण्टे में एक बार दोपहर बाद भोजन लिया जाता है। एकभक्त व्रत में हमेशा मध्याह्न व्यापिनी तिथि में पूजन किया जाता है -

**मध्याह्नव्यापिनी ग्राह्या एकभक्ते सदा तिथिः ।**

पद्मपुराणम्, निर्णयसिन्धुः ।

## नक्तव्रत

रात्रि में पारण करना नक्तव्रत कहलाता है। नक्तव्रत में

आदि शङ्कर वैदिक विद्या संस्थान

दूरभाष: 9044016661

तिथि प्रदोषव्यापिनी ग्राह्या होती है

**'प्रदोषव्यापिनी ग्राह्या तिथिर्नक्तव्रते सदा ।'**

सूर्यास्त के बाद तीन घटी (७२ मिनट) प्रदोष काल कहलाता है - **प्रदोषो घटिकात्रयम् ।**

इसमें पूजन करके सूर्यास्त के तीन घटी बाद पारण किया जाता है। दिन भर उपवास रहकर रात्रि में प्रदोष के बाद पारण करना नक्त व्रत है

**निशायां भोजनं चैवं तज्ज्ञेयं नक्तमेव तु ॥**

अत्रिसंहिता १३१॥

सूर्यास्त से एक मुहूर्त्त (४८ मिनट) पूर्व से लेकर नक्षत्र दर्शन काल तक नक्त कहलाता है-

**मुहूर्त्तो न दिनं नक्तं प्रवदन्ति मनीषिणः ।**

**नक्षत्रदर्शनान् नक्तमहं मन्ये गणाधिप ॥**

भविष्यपुराणम् ॥

**अयाचितव्रत**

आदि शङ्कर वैदिक विद्या संस्थान

दूरभाष: 9044016661

बिना मांगे जो कुछ मिल जाए उसे खा कर रहना, यदि नहीं मिले तो बिना खाये रहना अयाचितव्रत कहलाता है। दूसरों से प्राप्त व्रत भी अयाचित कहलाता है। इसमें 'उपवास' को प्रधानता होती है, पूजन की नहीं।

## वारव्रत

सातों वारों के नाम पर अलग-अलग सात वारव्रत प्रसिद्धि को प्राप्त हैं। इन व्रतों में व्रती दिनभर उपवास रहकर प्रदोषकाल में अभीष्ट देवता की पूजा करके पारणा करता है।

## एकभक्त, नक्त और वारव्रत

वारव्रत और एकभक्त में यही स्पष्ट अन्तर है कि एकभक्त . तिथिप्रधान होने से इसमें प्रायशः तीन बजे से लेकर सूर्यास्त से पूर्व पारणा की जाती है, जबकि वारव्रत में रात्रि के पूर्वार्द्ध में प्रदोष के पश्चात् पारणा की जाती है। नक्तव्रत उपवास प्रधान होता है; जबकि वारव्रत कथा पूजन प्रधान होता है।

## पादकृच्छ्रव्रत

दिन भर उपवास रहना अथवा रातभर उपवास रहना पादकृच्छ्र व्रत कहलाता है। महर्षि आपस्तम्ब ने पादकृच्छ्रव्रत के अनेक प्रकार को बतलाया है -

१. ३दिन भोजन न करना = १ पादकृच्छ्रव्रत (ब्राह्मण हेतु)
२. ३ दिन अयाचित भोजन = १ पादकृच्छ्रव्रत (क्षत्रिय हेतु)
३. ३दिन एकभक्त (रात्रि में) भोजन = १ पादकृच्छ्रव्रत (वैश्य हेतु)
४. ३ दिन नक्तव्रत (दिन का भोजन) = १ पादकृच्छ्रव्रत (शूद्र हेतु)

त्र्यहं निरशनात् पादश्चायाचितं त्र्यहम् ।

सायं त्र्यहं तथा पादः पादः प्रातस्तथात्र्यहम् ॥

प्रातः पादं चरेच्छूद्रः सायं वैश्यस्य दापयेत् ।

अयाचितं तु राजन्ये त्रिरात्रं ब्राह्मणस्य च ॥

आपस्तम्बस्मृतिः १३, १५

आदि शङ्कर वैदिक विद्या संस्थान

दूरभाष: 9044016661



## कृच्छ्रातिकृच्छ्रव्रत

इक्कीस दिनों तक दूध या पानी पीकर रहना कृच्छ्रातिकृच्छ्र व्रत कहलाता है -

कृच्छ्रातिकृच्छ्र पयसा दिवसानेकविंशतिम् ।

अत्रिसंहिता १२८

## पराकव्रत

बारह दिन तक लगातार उपवास रखना पराकव्रत कहलाता है-

द्वादशाहोपवासेन पराकः परिकीर्तितः ।

## पयोव्रत

फाल्गुन मास के शुक्ल पक्ष से आरम्भ कर द्वादशी तिथि

आदि शङ्कर वैदिक विद्या संस्थान

दूरभाष: 9044016661

को पयोव्रत पूर्ण किया जाता है। यह बारह दिनों का व्रत होता है -

**फाल्गुनस्यामले पक्षे द्वादशाहं पयोव्रतः ।**

**अर्चयेदरविन्दाक्षं भक्त्या परमयान्वितः ॥**

एक दिन पूर्व अमावास्या में मिट्टी से शरीर में लेपन कर स्नान करना चाहिए। (यदि सूअर द्वारा खोदी मिट्टी मिल जाये तो उससे लेपन कर नदी में स्नान किया जाता है। यह मल शोधन स्नान कहलाता है।)

**सिनीवाल्यां मृदाऽ लिप्य स्नायात् क्रोडविदीर्णया।**

**यदि लभ्येत वै स्रोतस्येतं मन्त्रमुदीरयेत्॥**

शरीर में मिट्टी का लेप करते समय निम्नलिखित मंत्र बोला जाता है -

**त्वं देव्यादिवराहेण रसायाः स्थानमिच्छता ।**

**उद्धृतासि नमस्तुभ्यं पाप्मानं मे प्रणाशय ॥**

(हे मृत्तिका (पृथ्वी) देवि! आप आदि वराह (विष्णु) द्वारा स्थान खोजते समय प्रकट की गई थीं। आपको प्रणाम है।

आदि शङ्कर वैदिक विद्या संस्थान

दूरभाष: 9044016661

मेरे समस्त पापों का नाश कीजिए।) अपनी नित्यपूजा करके वेदी, सूर्य, अप (जल), अग्नि और गुरु के रूप में विष्णु भगवान् की पूजा की जाती है। षोडशोपचार से श्री हरि की पूजा की जाती है। पायस (खीर), घृतस्निग्ध (हलवा) का भोग लगायें। दो ब्राह्मणों को प्रतिदिन खीर, हलवा खिलायें। ताम्बूल और दक्षिणा दें। इसमें 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' मंत्र से १०८ आहुति अवश्य दी जाती है। पूजा के समय हाथ जोड़कर निम्नलिखित प्रार्थना की जाती है

**नमस्तुभ्यं भगवते पुरुषाय महीयसे ।**

**सर्वभूतनिवाशाय वासुदेवाय साक्षिणे ॥ १ ॥**

**नमोऽव्यक्ताय सूक्ष्माय प्रधानपुरुषाय च।**

**चतुर्विंशद् गुणज्ञाय गुणसंख्यानहेतवे ॥२॥**

**नतो द्विशी त्रिपदे चतुःशृङ्गाय तन्त्रवे ।**

**सप्तहस्ताय यज्ञाय त्रयी विद्यात्मने नमः ॥३॥**

**नमः शिवाय रुद्राय नमः शक्तिधराय च।**

**सर्वविद्याधिपतये भूतानां पतये नमः ॥ ४ ॥ ॥४॥**

आदि शङ्कर वैदिक विद्या संस्थान

दूरभाष: 9044016661

नमो हिरण्यगर्भाय प्राणाय जगदात्मने ।

योगैश्वर्य-शरीराय नमस्ते योगहेतवे । ॥५॥

नमस्ते आदिदेवाय साक्षिभूताय ते नमः ।

नारायणाय ऋषये नराय हरये नमः । ॥ ६ ॥

नमो मरकतश्यामवपुषेऽधिगतश्रिये।

केशवाय नमस्तुभ्यं नमस्ते पीतवाससे ॥७॥

त्वं सर्ववरदः पुंसां वरेण्य वरदर्षभ ।

अतस्ते श्रेयसे धीराः पादरेणुमुपासते ॥८॥

अन्ववर्तन्त यं देवाः श्रीश्च तत्पादपद्मयोः ।

स्पृहयन्त इवामोदं भगवान् मे प्रसीदताम् ॥९॥

इसी तरह प्रतिदिन प्रातः काल भगवान् की पूजा करें। पूजा में गोदुग्ध से श्रीहरि को स्नान करायें। प्रतिपदा की रात्रि से समापन तक ब्रह्मचर्य रहें। प्रतिदिन दो ब्राह्मण को बारह दिनों तक भोजन करायें और स्वयं गाय का दूध पीकर रहें। भूमि पर शयन करें। तीन समय स्नान करें। त्रयोदशी को खीर से हवन करें। अंतिम दिन विप्र भोजन,

आदि शङ्कर वैदिक विद्या संस्थान

दूरभाष: 9044016661

अभ्यागत भोजन और दरिद्रभोजन करायें। हो सके तो गोदान करें। यह पुरुषोत्तम को प्रसन्न करने वाला पयोव्रत कहलाता है। यह संतान, समृद्धि, स्वराज्य देता है।

### सौम्यकृच्छ्रव्रत-

तीन दिनों तक क्रमशः पिण्याक (खली), दधि, सत्तू इन तीनों को एक-एक दिन खाकर रहना सौम्यकृच्छ्र कहलाता है।

### व्यासकृच्छ्र

कपिला गाय का धारोष्ण (थन से तत्काल निकला) दूध पीकर जो दिन भर व्यतीत (उपवास) करता है वह महर्षि व्यास प्रोक्त कृच्छ्रव्रत करता है

### वज्रपाक

कपिलागोस्तु दुग्धाया धारोष्णं यत्पयः पिवेत् ।

एष व्यासकृतः कृच्छ्रः श्वपाकमपि शोधयेत् ।।

अत्रिसंहिता १३०

आदि शङ्कर वैदिक विद्या संस्थान

दूरभाष: 9044016661

रात्रि में ताजे गोमूत्र में यव को भिगाकर दूसरे दिन शुद्ध जल से धोकर, गोघृत में पकाने पर बना हुआ भोजन वज्रपाक कहलाता है। यह पेट के भीतर पड़े हुये अभक्ष्य तथा अमेध्य को बाहर कर देता है।

## महापातक

सनातन धर्म में पाँच महापातक माने गये हैं। इनसे मुक्ति हेतु शास्त्रों में कठिनतम प्रायश्चित्त बतलाया गया है। ये पाँच महापातक निम्नवत् हैं-

**ब्रह्महत्या सुरापानं स्तेयं गुर्वङ्गनागमः ।**

**महान्ति पातकान्याहुः संसर्गश्चापि तैः सह ॥**

मनुस्मृति: ११/५४

१. ब्रह्महत्या, २. मद्यपान, ३. स्वर्णचोरी, ४. गुरुपत्नीगमन करने वाला तथा ५. इन चारों के साथ सम्बन्ध (संसर्ग) रखने वाला, ये पाँच महापातकी कहे जाते हैं।

आदि शङ्कर वैदिक विद्या संस्थान

दूरभाष: 9044016661

## उपपातक

मनुस्मृति में एकादश अध्याय के ५९ श्लोक से लेकर ६६ श्लोक तक उपपातकों का वर्णन दिया गया है। वहाँ निम्नलिखित उपपातक बतलाये गये हैं-

१. गोवध, २. अयाज्ययाजन, ३. परस्त्रीगमन, ४. आत्मविक्रय, ५. गुरु- माता-पिता का त्याग, ६. ब्रह्मयज्ञत्याग, ७. अग्नि (हवन) त्याग, ८. पुत्रत्याग, ९. परिवित्ति - परिवेत्ता को कन्यादान करना, यज्ञ कराना १०. कन्या दूषण, ११. सूदखोरी, १२. व्रतलोप, १३. तड़ाग - उद्यान, स्त्री संतान को बेचना, १४. व्रात्यभाव, १५. बान्धव त्याग, १६. विद्या बेचना, १७. अविक्रेय को बेचना, १८. ठेकेदारी करना, १९. जलप्रवाह रोकना, २०. ओषधियों को उखाड़ना, २१. स्त्री कमाई खाना, २२. अभिचार करना, २३. वशीकरण करना, २४. हरे वृक्षों को काटना, २५. प्याज लहसुन खाना २६. चोरी करना, २७. ऋण नहीं चुकाना, २८. नास्तिकता स्वीकारना और फैलाना, २९. मनुष्य वध करना, ३०. मद्यपा स्त्री से सम्बन्ध करना, ३१. पशु चोरी करना, ३२. धातु चोरी करना, ३३. रूपजीवी

आदि शङ्कर वैदिक विद्या संस्थान

दूरभाष: 9044016661

बनना, ३४. निन्दित शास्त्र पढ़ना।

## अपात्रीकरण

निंदित व्यक्ति से दान लेना, संस्कारहीन की सेवा (नौकरी) करना, असत्य बोलना और स्वकर्म छोड़कर व्यापार करना अपात्रीकरण कहलाता है -

निंदितेभ्यो धनादानं वाणिज्यं शूद्रेष्वनम् ।

अपात्रीकरणं ज्ञेयमसत्यस्य च भाषणम् ॥

मनुस्मृति: ११/६९॥

## मलिनीकरण

कृमि-कीट को मारना, पक्षियों को मारना, मद्य के साथ भोजन रखना, फल-लकड़ी-फूल को चुराना तथा अधैर्य रखना ये सभी कारण मनुष्य को मलिन करते हैं-

कृमिकीटवयोहत्या मद्यानुगतभोजनम् ।

फलैधः कुसुमस्तेयमधैर्यं च मलावहम् ॥

आदि शङ्कर वैदिक विद्या संस्थान

दूरभाष: 9044016661



## अर्द्धप्रायश्चित्त

अस्सी वर्ष से ज्यादा उम्र वाला व्यक्ति तथा सोलह वर्ष से कम उम्र वाला किशोर यदि कोई पाप कर्म कर ले तो उसे शास्त्रोक्त प्रायश्चित्त का आधा करना चाहिए अर्थात् सहने लायक प्रायश्चित्त करना चाहिए

अशीतिर्यस्य वर्षाणि बालो वाप्यूनषोडशः ।

प्रायश्चित्तार्द्धमर्हन्ति स्त्रियो रोगिण एव च ॥

आङ्गिरसस्मृति: ३३॥

## भगवान्

भग का अर्थ होता है छः प्रकार का ऐश्वर्य । जिसमें षड् ऐश्वर्य हो वह भगवान् कहलाता है। ये छः भग निम्नलिखित हैं ऐश्वर्य, वीर्य, यश, श्री, ज्ञान और वैराग्य -

ऐश्वर्यस्य समग्रस्य वीर्यस्य यशसः श्रियः ।

ज्ञानवैराग्ययोश्चैव षण्णां भग इतीङ्गना ॥

जीव

बाल के अग्रभाग के हजारवें हिस्सा के तुल्य जीव (चेतन तत्त्व, आत्मा) होता है। यह अनन्त रूप में फैलता है-

बालाग्रंशतभागस्य शतधा कल्पितस्य च ।

भागो जीवेति विज्ञेयः स चान्त्याय कल्पते । ।

श्रुतिः ॥

### चातुर्वर्ण्य -

ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य और शूद्र ये चार वर्ण या चातुर्वर्ण्य कहलाते हैं।

### चार आश्रम

ब्रह्मचर्य, गार्हस्थ्य, वानप्रस्थ और संन्यास ये चार आश्रम

हैं।

## सूर्या

सूर्यार्घ्य देने से सूर्य देवता अतिशय प्रसन्न रहते हैं। सूर्यार्घ्य देने से जहाँ मनुष्य को आयु, आरोग्य और तेज की प्राप्ति होती है वहीं सूर्य देवता भी विपत्ति से मुक्त होते हैं। मन्देह नामक राक्षसों का समूह उदय लेते सूर्य के ऊपर टूट पड़ता है। इन राक्षसों का नाश सूर्यार्घ्य के जल से होता है। गायत्री मंत्र बोलते हुए सूर्य को ऋषियों द्वारा अर्घ्य दिया जाता है। इस अर्घ्य के प्रभाव से 'मन्देह' राक्षस नष्ट हो जाते हैं और सूर्य आकाश में निर्विघ्न गमन करते हैं। ब्रह्मा से प्राप्त शाप के कारण रात्रि में 'मन्देह' मर जाते हैं और ब्रह्म वरदान के कारण प्रातः काल सूर्य से युद्ध करते हैं। सूर्य को संकट से उबारने का काम प्रातःकालीन गायत्री मंत्र पूरित अर्घ्य करता है

**आदित्येन सह प्रातर्मन्देहा नाम राक्षसाः।**

**युध्यन्ति वरदानेन ब्रह्मणोऽव्यक्तजन्मनः । ।**

आदि शङ्कर वैदिक विद्या संस्थान

दूरभाष: 9044016661

उदकाज्जलि - निः क्षेपा गायत्र्या चाभिमन्त्रिताः ॥

निघ्नन्ति राक्षसान् सर्वान् मन्देहाख्यान् द्विजेरिताः ॥

हरीतस्मृतिः ४/१४-१५१।

स्कन्दपुराण के काशीखण्ड में भी इस तथ्य का उल्लेख प्राप्त होता है-

मन्देह देह सन्देहादुदयैकदयाश्रितः ॥

अर्थात् उदयाचल मन्देह राक्षसों के भय से हमेशा भयभीत रहता है और उन्हीं की दया पर आश्रित रहता है ।

आदि शङ्कर वैदिक विद्या संस्थान

दूरभाष: 9044016661